

Compte rendu de stage

Stage du CID Languedoc-Pays Catalan organisé par la commission féminine

Lieu : Uzès (30) Date : Dimanche 20 mars 2022 Horaires : 9h30-12h / 15h-17h30

Intervenantes : Nathalie MARTY CEN 5^e dan et Sylvie GERBAIX 4^e dan



Participants : 15 adultes débutants et hauts gradés sur la journée.

Clubs représentés : Judo Club du Gard Nîmes, Aiki-Tanren Montpellier, MUC Aikido Montpellier, Saint Privat des Vieux, ANSD Nîmes, Aikido Les Collières Sanilhac, Tarascon, Pont Saint Esprit.

Membres de la commission technique présents : Emmanuelle RANCHOUP, Serge CRUZ, Julien CUNY, Sylvie GERBAIX.

Objectifs poursuivis : Travail axé sur les placements et les déplacements le matin avec une attention constante sur la mobilité, l'extension et l'amplitude des mouvements.

• **Matin : 9h30-10h45 Sylvie Gerbaix**

Préparation « traditionnelle », Jumbi dosa. Commentaires sur le rôle de la préparation pour la pratique de l'Aïkido et son rôle plus général notamment sur la circulation du KI et la santé. Dans le prolongement de la préparation, Ai Hammi Katate Dori Kokyu Nage. Etude en Tachi Waza sur Ai Hammi Katate Dori : Shihonage, Kote Gaeshi. Puis Ju-waza sur Ai Hammi Katate Dori.

• **Matin : 10h45-12h Nathalie Marty**

Mise en place du travail en Tachi Waza, saisie Katate Dori à partir de Tai no Henka
Étude en Ushiro Waza, saisie Ryote dori - Kokyu nage - Shiho nage

• **Après-midi : 15h-16h15 Sylvie Gerbaix**

Préparation – Jumbi Dosa- et préparation de Ikkyo avec Ikkyo Dosa centré sur le Seika Tanden et le Ki.
Etude sur Shomen uchi, Ikkyo Omote, Ikkyo Ura, Gokyo, puis sur attaque Tanto Dori, Shomen Uchi Gokyo.

• **Après-midi : 16h15-17h Nathalie Marty**

Mise en place du travail en Tachi Waza, saisie Ryote dori à partir de Kokyu Ho
Étude sur Yokomen Uchi Kokyu nage - Shiho nage Bokken

Bilan du stage :

Avec quelques difficultés pour trouver une date dans un calendrier de stages très chargé, une faible participation mais une formidable ambiance de travail, une belle énergie, des échanges d'expérience fructueux et une recherche bienveillante. Et très agréable pause repas dans un restaurant convivial et retour par la ville d'Uzès dans une petite marche digestive et découverte très appréciée. Un grand merci aux participants, pour l'invitation de la Commission Féminine du Comité Interdépartemental Languedoc Pays Catalan (CID LPC) à coanimer un stage, et aux organisateurs pour leur accueil.

Nathalie Marty CEN FFAB et Sylvie Gerbaix, Référente Commission Féminine du CID LPC